



dottoressa Maria Makarovic,  
specialista in scienze  
dell'alimentazione a Milano  
e a Gorizia.

### La dieta per rinforzare i capelli

Ho i capelli deboli e sfibrati (si spezzano di frequente) e ne perdo davvero tanti. Quali alimenti posso mangiare per limitare questo disagio?

(Lia, Siena)

Per prima cosa occorre eseguire gli esami del sangue per valutare se c'è un'anemia sideropenica, cioè se c'è una carenza di ferro. Quindi, dovrà fare un esame del sangue (prescritto dal medico) per controllare i valori di emocromo, sideremia e ferritina.

■ Se le analisi dovessero rivelare carenze di ferro, dovrà mangiare carne o pesce tutti i giorni accompagnati da verdure, privilegiando quelle più ricche di ferro, come spinaci e radicchio verde. Ai pasti, poi, dovrà bere un bicchiere di spremuta d'arancia perché la vitamina C contenuta in questi agrumi consente un migliore assorbimento del ferro (per la stessa ragione è utile mangiare gli spinaci conditi con molto succo di limone).

112



Se avete un dubbio relativo a diete e alimentazione scrivete a:  
Viversani & belli,  
Cibo amico-nemico,  
corso di Porta Nuova 3/A,  
20121 Milano oppure  
all'indirizzo email  
posta@viversaniebelli.com

■ Dal punto di vista clinico, la carenza di ferro causa, oltre a unghie e capelli fragili, anche pallore, stanchezza e, nei casi più seri, difficoltà respiratorie.

■ Per avere capelli forti e sani non devono mancare gli aminoacidi cisterna e metionina, contenuti nelle proteine, (si trovano in carne, pesce, uova e formaggi) le vitamine, in particolare quelle del gruppo B (contenute nella frutta) e alcuni minerali, come il calcio (contenuto in yogurt, latte e formaggi).

■ Spesso i capelli possono diventare fragili anche a causa di malattie endocrine, come l'ipotiroidismo (cioè un ridotto funzionamento della tiroide). In questo caso occorrerà rivolgersi allo specialista endocrinologo per fare degli esami e curare la tiroide.

